

7
Liebe Leserin, lieber Leser

***Einfach. Köstlich.
Zu jeder Zeit.***

12
Trennkost à la minute – einfach genial

20
Schlank, fit und gesund mit Genuss

26
Gesunde Ernährung trotz Zeitnot

Special

8
Mein schnelles Dinner

18
Kombi-Plan

24
Mengenplan

42
Street Food – die gesunde Variante zu Fast Food

60
Einmal kochen, zweimal essen

86
Die häufigsten Fragen zur Trennkost

110
Trennkost und Thermomix

***Zeitlose Rezepte
zeitgenau zubereiten***

33
Flotte Kleinigkeiten – in 5 Minuten fertig

45
Geniale Gerichte in 15 Minuten

63
Schnelle Hauptgerichte – fertig in 30 Minuten

89
Tolle Rezepte für 45 Minuten

113
Raffinierte Gerichte – 60 Minuten und mehr

Service

134
Rezeptregister